ปัญญาสมาธิ

พระราชอุดมมงคล พหลนราทร มหาคณิสสร บวรสังฆาราม คามวาสี

“หลวงปู่อุตตมะ”

วัดวังก์วิเวการาม สังขละบุรี กาญจนบุรี

พุทธมามกะ คนนับถือพระพุทธเจ้า
ได้รับพรในการปฏิบัติธรรม
จะได้รับผลานิสงส์ด้วยเจตนาบริสุทธิ์
จะได้เป็นสาธุชนคนดี
และดียิ่งขึ้นต่อไป

พระภาปัญญามงคล

พระธรรมเทศนา

เรื่อง

ปัญญาสมาธิ

โดย

พระราชอุดมมงคล พหลนราทร มหาคณิสสร บวรสังฆาราม คามวาสี

หลวงปู่อุตตมะ

วัดวังก์วิเวการาม สังขละบุรี กาญจนบุรี

พิมพ์เป็นกุศลเพื่ออุทิศให้ นางภัทรา ลิมพะสุต มารดาผู้สิ้นอายุไป

เมื่อวันพุธที่ ๑๒ มิถุนายน พุทธศักราช ๒๕๔๐

ปัญญาสมาธิ

วันนี้เป็นวันดีเพราะพวกเราได้ตั้งใจด้วยอสังขาริกะจิต (จิตไม่มีคนชักจูง) เราจะฟังธรรมะคำสั่งสอนของพระพุทธองค์โดยไม่มีใครบังคับ ด้วยไม่ต้องกลัวใคร เราไม่ต้องเกรงใจใคร เรามาด้วยจิตใจที่ตั้งใจอยากจะได้ยินคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ เรามาด้วยบริสุทธิ์ วิปัสสนาศรัทธา วิปัสสนาเจตนา เราอุตส่าห์เดินทางมารวมกันด้วยอสังขาริกะจิต ไม่มีคนบังคับให้มาฟัง ด้วยญาณะสัมปยุตจิต เราคิดกันเองเราพิจารณาด้วยญาณะฌาน เราจะมาฟังธรรมะในวันนี้เป็น กามาวจรจิตกุสละ กามาวจรัง กุสลัง ธัมมัง ซึ่งต่อไปนี้เราจะพูดเรื่องปฏิบัติตน จะปฏิบัติอยู่ทุกวันนี้ถูกต้องหรือไม่ปฏิบัติถึงไหน ซึ่งจะบรรยายให้ความรู้ จงตั้งใจฟัง

"นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ"

นี้เป็นบุพวจนะ เป็นคำกราบไหว้พระพุทธเจ้าเป็นคำแรก ขอนำเอาคำอธิบายซึ่งมีผู้จำแนกคำนมัสการทั้ง ๕ คำ และเล่านิทานสังเขปประกอบไว้เป็นเบื้องต้นว่า

ครั้งหนึ่งเทวดาและอสูร ๕ องค์ คือ สาตาคิรยักษ์ ๑ อสุรินทราหู ๑ ท้าวมหาราช ๑ ท้าวสักกะ ๑ ท้าวมหาพรหม ๑ พากันเสด็จมาเฝ้าพระผู้มีพระภาคเจ้า แล้วทุกท่านเกิดความเลื่อมใสในพระพุทธองค์อย่างจับจิตจับใจ เพราะได้สดับพระธรรมเทศนาบทใดบทหนึ่ง ซึ่งแต่ละท่านต่างเปล่งวาจาขึ้นเป็นลำดับกันว่าดังนี้

สาตาคิรยักษ์	เปล่งวาจาว่า	นะโม
อสุรินทราหู	เปล่งวาจาว่า	ตัสสะ
ท้าวมหาราช	เปล่งวาจาว่า	ภะคะวะโต
ท้าวสักกะ	เปล่งวาจาว่า	อะระหะโต
ท้าวมหาพรหม	เปล่งวาจาว่า	สัมมาสัมพุทธัสสะ

พระธรรมเทศนาที่หลวงพ่ออุตตมะแสดง ณ สำนักงานพลังงานเพื่อสันติ เมื่อวันที่ ๒๕ ตุลาคม ๒๕๓๕

อนึ่งได้มีผู้แต่งคาถาปัฐยาวัตรฉันท์แสดงเป็นตำนานไว้ดังนี้

นะโม สาตาคิรายักโข ตัสสะ จะ อะสุรินทะโก
ภะคะวะโต มะหาราชา สักโก อะระหะโต ตะถา
สัมมาสัมพุทธัสสะ มหาพรัหมา ปัญจะ เอเต นะมัสสะเร

พระอรหันต์ทั้งหลายเห็นเป็นคำแสดงพระพุทธคุณอย่างรวบยอดและได้ความหมายดี จึงได้นำมาใช้สำหรับเป็นบทนมัสการแต่นั้นสืบมาจนตราบเท่าทุกวันนี้

เพราะฉะนั้นก่อนจะแสดงธรรมหรือทำอะไร ควรนึกถึงครูบาอาจารย์ คือ พระพุทธองค์ โดยตั้ง นะโม ตัสสะ... ก่อน

ต่อไปนี้ฟังเรื่อง **"ปัญญาสมาธิ"**

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ
นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ
นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ
พุทธะคุโณ อะนันโต
ธัมมะคุโณ อะนันโต
สังฆะคุโณ อะนันโต
มาตาปิตุคุโณ อะนันโต
เทวะตาคุโณ อะนันโต
อัฏฐะคระหา ทะวาทะสะราสี ติถีจันทัง วันทามิหัง

เราระลึกถึงคุณพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ที่เราปฏิบัติมาให้คุ้มครองปกครองดูแลตัวเรา เวลาจะทำอะไรให้รอดพ้นจากอันตราย ไม่ให้เป็นศัตรูกัน เป็นมิตรกันทุกคน ทุกภาษา เพราะฉะนั้นเราจึงต้องพึ่งบารมีของพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ และเทวดาอารักขาตัวเรา เราต้องระลึกถึงเสียก่อน

ต่อไปนี้เราจะพูดเรื่องธรรมะ ในวันนี้เราจะพูดเรื่องปฏิบัติ การปฏิบัติตนโดยอัตตหิตะ ปรหิตะ ถ้าเราปฏิบัติดีจะไปโปรดคนอื่นพ้นทุกข์พ้นจากความลำบาก ให้มีความสุขความสบายจิต สบายใจ แม้ว่าเขาจะนับถือศาสนาพุทธ เขาจะสวดมนต์ไหว้พระ เพราะเราไปโปรดให้เขาปฏิบัติเช่นนั้น ฉะนั้น ก่อนจะไปโปรดคนอื่นตัวเองต้องรู้แนวทางปฏิบัติ ต้องมี

แนวทางปฏิบัติเสียก่อน จะปฏิบัติอย่างไร โดยเริ่มจากศีล ๕ เป็นต้น โดยรักษาศีล เอาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นที่พึ่ง เราต้องรักษาศีล ๕ ไว้ก่อน แล้วปฏิบัติด้วยสมถกรรมฐาน ซึ่งมีอยู่ ๔๐ ข้อ เราปฏิบัติสมถ-กรรมฐานสำเร็จแล้วได้โลกียฌาน ถ้าเป็นวิปัสสนากรรมฐานเราสำเร็จแล้วได้เป็นอรหันต์ หรือโสดา หรือสกิทาคามี อนาคามี ต่อไป

เพราะฉะนั้น การปฏิบัติสมถกรรมฐาน ๔๐ อยู่ตรงไหน ด้วยปฐวี-กสิณัง อาโปกสิณัง เตโชกสิณัง วาโยกสิณัง นีลกสิณัง ปีตกสิณัง โลหิตกสิณัง โอทาตกสิณัง อากาสกสิณัง อาโลกกสิณัง กสิณ ๑๐ ประการนี้เราพิจารณากสิณ ๑๐ ประการ นับแต่ ปฐวีกสิณัง... ฯ เราต้องพิจารณาดวงกสิณให้กลม สว่าง ออกสีต่างๆ หรือรวมเป็นสีหนึ่งสีใดก็ได้ เราภาวนาด้วยกสิณ ๑๐ นี้นานๆ ทะลุไปๆ ปรากฏขึ้นมาเป็นลูกเดียว บางครั้งแดงหรือเขียว ให้ใส ใสอยู่ต่อหน้าในหทยสัณฐาน พิจารณาด้วยกสิณ คือสำเร็จด้วยกสิณ อนาคตต่อไปเราจะพ้นทุกข์และอันตรายนานาต่างๆ

ในดวงกสิณนี้ เราจะเอามาให้สว่างในตัวเรา เป็นสีเขียวก็ดี สีขาวสะอาดก็ดี ดวงใจดวงวิญญาณจะอยู่ในดวงกสิณเหมือนดังลูกแก้วอยู่ในใจ จิตใจเราให้อยู่ในดวงนั้น กสิณ ๑๐ นี้ตั้งแต่ ปฐวีกสิณัง เราจับกสิณขึ้นมาเป็นสมาธิปัญญา เราเห็นทุกข์ เห็นความลำบากในตัวเราปัจจุบัน เราพิจารณากสิณมากๆ จนจิตใจสะอาดเหมือนกระจก พอจิตใจสะอาดก็มองทะลุไปได้ ทะลุไปด้วยกสิณ ๑๐ ให้มารวมเป็นดวงกสิณ ดูทะลุไป ทะลุมา นี้เป็นเรื่อง "กสิณ"

ถ้าเราไม่เอากสิณ เราพิจารณาด้วยธรรมะ ด้วยจิต โดยการข่มจิตให้อยู่ด้วย "กามาวจรจิต ๕๔" เราคุมให้อยู่เราไม่ต้องเอากสิณก็ได้ จิตมีทั้งสัมมาทิฐิและมิจฉาทิฐิ จิตเราเป็นอะไรจะเป็นทิฐิหรือสักกายทิฏฐิ เราพิจารณาแล้วเรามองเห็นเป็นทุกข์ ไม่มีความสุข เราก็จับกรรมฐานที่ว่า "อุทธุมาตะกัง วินีละกัง เราจับอสุภะ ๑๐ แล้วพิจารณาว่า อสุภะ ๑๐ อยู่กับใคร อยู่ในตัวเรา อยู่อย่างไร เราต้องพิจารณาใจนี้ จิตจะเป็นอะไร เราจะรู้ว่าสงบแล้วจิตอยู่ที่ไหน จิตที่สงบอยู่นั้นเราต้องพิจารณาเป็นอสุภะ โดยเอาอสุภะ ๑๐ ประการนับแต่ อุทธุมาตะกัง...ฯ จนหมดอสุภะ ๑๐ แล้วพิจารณามองเห็น เราคิดว่าคนเราสงบแล้วใจอยู่อย่างไร รูปกายที่สงบ รูปอะไร ทั้งรูปทั้งใจมาเป็นอสุภะ จะรวมไปเป็นอย่างไร ใจมาเกาะร่างกายใจ

มาเกาะรูปที่เราอยู่ รูปที่เราอยู่จะเป็นอะไร เพราะฉะนั้นที่เราจะเป็นอสุภะขึ้นจิตใจต้องมาพิจารณากับตัวของเรา ตัวของเรานี้เป็นอะไร โดยปฐวีภูตรูปทั้ง ๔ ปฐวีธาตุ เตโชธาตุ วาโยธาตุ อาโปธาตุ รวมกันหมดแล้วเป็นรูปขึ้นมา ใจที่สงบไปนั้นไปอยู่กับรูปไหน รูปที่สงบดับไปนั้นไปอยู่กับวัตถุไหน ไปอาศัยอยู่กับวัตถุไหน เราถึงได้สงบไปแต่จิตใจยังไม่ขาด ตอนที่สงบอยู่จิตใจที่สงบอยู่เราต้องเอามาพิจารณาด้วยอสุภะ ๑๐, ได้กรรมฐาน ๒๐, กสิณ ๑๐ อสุภะ ๑๐

เราทุกคนพระ สามเณรทุกองค์ เวลาทำกรรมฐานขึ้นมาต้องยกอสุภะ กสิณ อสุภะ ๑๐ กสิณ ๑๐ นี้ต้องพิจารณามากๆ มนุษย์เราก็รับศีล ๕ ไปแล้วจะปฏิบัติตน เราต้องจับจิตนี้ให้ได้ เราจะปฏิบัติด้วยสมถกรรมฐานก่อนจะขึ้นไปเข้าวิปัสสนากรรมฐาน เรื่องที่เราจะจับจิตให้อยู่ในนิมิตด้วยพลาพละนิมิต หรืออาคันตุกะนิมิตมาปรากฏ นี่เราต้องจับใจเราไว้ เราจะรู้ว่าใจเรานี้จะแน่นขนาดไหน ตอนที่เรายังดีๆ ไม่มีอาการอะไรทั้งสิ้น ใจเรานี้อยู่ในรูปไหนในรูป ๒๘ หัวใจจริงๆ อาศัยอยู่กับอะไร อาศัยอยู่กับรูปไหน รูปนั้นอยู่ที่ไหนในสุขุมะรูปนี้ เขาเป็นศูนย์กลางที่พักพาอาศัย ไม่ให้เกิดเป็นโลภะ โทสะ โมหะ ในพุทธานุสติ ธัมมานุสติ สังฆานุสติ สีลานุสติ จาคานุสติ เทวตานุสติ มรณัสสติ กายคตาสติ อานาปานสติ อุปสมานุสติ ถึงสุดอนุสติ ๑๐ นี้ เพราะฉะนั้นเราต้องรักษาจิตใจที่เราคุมไว้ อย่าให้เกิดเป็นโลภะ โทสะ โมหะ ได้ เราต้องพิจารณากรรมฐาน ๒ พุทธานุสติ ๑๐ เราต้องอาศัยพุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณมากๆ ไม่ให้เป็นขั้นทุจริตะ ไม่ให้เป็นทุจริตะ ให้เป็นสุจริตะ ด้วยพุทธศาสนาเราก็จะได้บุญไปด้วย นี้เป็นสำหรับที่เราจะจำ รูป ๒๘ มีอะไรบ้าง รูป ๒๘ นี้อาศัยอยู่นับแต่ เกสา โลมา นะขา ทันตา ตะโจ นี่อาศัยรูปอะไรอยู่ในปัจจุบันนี้ ไปตกอยู่ที่ไหน หรือไปอยู่ที่ไหน เราต้องพิจารณาจิตใจเราให้ได้ อย่างนี้เรียกว่าสำหรับที่เราจะเก็บไว้ปฏิบัติ ในรูป ๒๘ กามาวจรจิต ๕๔ จิตอกุศละอย่าให้ปนเข้ามากับเรา เราจะไม่สำเร็จ ถ้าไม่รู้ว่ารูปอยู่ที่ไหน บังคับที่ไหน จะบังคับอย่างไรถึงบังคับได้ ถ้าเราไม่รู้ต้นเราจะบังคับไม่ได้ เราจะปล่อยไปตามยถากรรม เราจะปฏิบัติธรรมะไม่ก้าวหน้า เพราะฉะนั้นเราต้องตามให้ทัน ถ้าเราตามไม่ทัน โลภะ โทสะ โมหะ เข้าคลุม กามาวจรจิต กุศละจิตก็แพ้ โลภะ โทสะ โมหะ ถีนมิทธะ เขาขึ้นไปกรรมฐานเราก็เสีย นี่คือข้อที่เราจะปฏิบัติในกามาวจรจิต โลภะ ๘ โทสะ ๒ โมหะ ๒ เป็นอกุศละจิต เราจะดับจิตนี้

ด้วยกสิณ เราจะดับจิตโลภะนี้ด้วยอสุภะ เราต้องไปนั่งเป็นอสุภะกรรมฐาน โดยนำกสิณ ๑๐ เราพิจารณารูป ๒๘ ให้เข้ามา เข้ามา โลภะ โทสะ โมหะ ก็น้อยลงอ่อนลง เราจะรักษาศาสนาต่อไป

สาสะนัสสะ จะ โลกัสสะ　　วุฑฒี ภะวะตุ สัพพะทา
สาสะนัญจะ โลกัญจะ　　เทวา รักขันตุ สัพพะทา

เราต้องปราบโลภะ โทสะ โมหะ ต้องเอาจิตสุจริตะ ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ เราต้องรักษาศีลไว้ถึงจะป้องกันโลภะ โทสะ โมหะได้ จะป้องกันถีนมิทธะได้ จะป้องกันกามาวจรสังโยชนะ รูปาวจรสังโยชนะ อรูปาวจรสังโยชนะ ปฏิฆะสังโยชนะ ด้วยมานะสังโยชนะ ทิฏฐิสังโยชนะ สีลัพพตปรามาสะสังโยชนะ อุทธัจจะสังโยชนะฯ ในสังโยชนะ ๑๐ ประการ เราต้องดับไม่ให้ติด ไม่ให้เป็นห่วง ไม่ให้กลัว ไม่ให้เป็นความสงสัย ไม่ให้เกิดเป็นทิฐิ ไม่ให้เกิดเป็นลัทธิ พิจารณาในธรรมะของพระพุทธองค์ เราต้องดับ ๑๐ ประการด้วยสังโยชน์ ๑๐ ประการ แล้วเรารู้แล้วว่าจิตใจเราอยู่ อยู่ในกามาวจรจิต กุศลจิต ญาณะสัมปะยุตจิต เรารู้เราพิจารณาแล้ว เรารู้เราแข็งอยู่ ตอนที่เราไปพิจารณาสวดมนต์ไหว้พระในอานุภาพกรรมฐาน อานุภาพวิปัสสนา พวกที่จะมาเป็นศัตรูกับเราหรือจะมาอาฆาตกับเรา สู้เราไม่ได้จะหมดไป อานุภาพวิปัสสนา พวกที่จะมาเป็นศัตรูกับเราหรือจะมาอาฆาตกับเรา สู้เราไม่ได้จะหมดไป เพราะเราจะดับสังโยชน์ โลภะ โทสะ โมหะ มานะ ทิฐิ วิจิกิจฉา เราต้องดับด้วยจิต กามาวจรจิต กุศละจิตถึงจะดับ ๑๐ ประการนี้ได้ เพราะฉะนั้นพวกเราจำกันไว้นี้ เขาออกไปแนวปฏิบัติพุทโธ พุทโธนี้ นี่เขาออกไป ไปเป็นด้วยอธิบาย ถ้าพุทโธ พุทโธ พุทโธอย่างเดียว เรารู้จักพระพุทธที่พึ่งเป็นพระพุทธเจ้า ที่เราจะอาศัยเป็นพระพุทธ เราจะได้ปฏิบัติคำสั่งสอนของพระพุทธ เราต้องรักษาตัวเราให้ดีอย่าให้ข้ามไป ถ้าเราข้ามไปเกิดโลภะ โทสะ โมหะ มานะ ทิฐิ วิจิกิจฉา ถีนะมิทธะ ๑๐ ประการนี้เข่าทำให้เราเสีย เขาทำให้บารมีเราเสีย เขาทำให้บุญที่เราทำมาก็เสีย เพราะเช่นนั้นเราต้องปฏิบัติตนนี้ เราต้องตัดโลภะ โทสะ โมหะ สังโยชน์ ๑๐ ประการ เราไปนั่งกรรมฐาน จะเป็นสมถกรรมฐาน หรือจะเป็นกรรมฐานที่เราไปนั่งนี้ จะอยู่ในกามภูมิ เราต้องอาศัยกามภูมิเป็นใหญ่ที่เราจะปฏิบัติธรรมให้มีความสงบ จะเป็นสมาธิปัญญาเกิดขึ้น เพราะเช่นนั้นเราต้องดับพวกนี้ จะดับพวกนี้ได้ก็โดยกสิณ ๑๐ อสุภะ ๑๐ ถ้าเราไม่

บังคับก็พวก ๑๐ ประการนี้ บังคับไม่ได้เพราะเราไม่เห็น เราไม่เห็น เราจะดับด้วยอสุภะ ๑๐ อสุภะ ๑๐ อยู่ที่ไหน มีอะไรบ้าง เราไม่รู้ เพราะฉะนั้นเราต้องเรียนต้องท่องไว้ถึงจะรู้ เราจะดับโทสะ โทสะเวลาเกิดขึ้นเขาร้ายแรงเขาก็ปนอยู่กับจิตใจสมถะ อาศัยอยู่ เราจะตัด เราจะดับ เราต้องพิจารณากิเลสะ ๑๐ ประการ ในกิเลสะ ๑๐ ประการนี้เราต้องพิจารณาไม่ให้ศัตรูมารบกวนเราบ้าง ไม่มาทำอันตรายต่อลูกหลานเราบ้าง เราจะนั่งสมาธิถึงจะเป็นสมาธิได้ เพราะฉะนั้นในจิตทั้งหมดที่เราจะบังคับอยู่ด้วยวิสุทธะ เราบังคับโลกียจิตทั้งหมด ๕๔ เราต้องรวมกับจิตญาณะสัมปะยุตจิต เราต้องพิจารณามากๆ ด้วยปัญญาสมาธิ จิตที่จะเป็นสมาธินั้นเราต้องเอาอสังขาริกะจิต เราต้องตัดวิตักกะ วิจาระ ปีติ สุขะ เอกัคคตา เราต้องตัดวิตักกะ วิจาระ ปีติ สุขะ เราต้องตัดเราจะเอาเอกัคคตาเป็นใหญ่ เอกัคคตานี้เป็นสมาธิ ปัญญาเกิดขึ้นด้วยจิตญาณะสัมปะยุตะ อสังขาริกะจิต (ไม่ถูกชักจูง) กามาวจรจิต เราจะได้เป็นเอกัคคตา สมาธิปัญญาจะเกิดขึ้นด้วยอสุภะ ๑๐ กสิณ ๑๐ อนุสติ ๑๐ อันนี้เป็น ๓๐ ที่เราจะดับอาสวะ ๔ โอฆะ ๔ ด้วยกามาสวะ ภวาสะวะ ทิฏฐาสะวะ มานาสะวะ มานะ ๔ โอฆะ ๔ เราจะดับด้วยจิต กามาวจรจิต ด้วยอุเปกขาสหะคะตัง ทิฏฐิคะตัง สัมปะยุตตังอุเปกขาสหะคะตัง ญาณะสัมปะยุตตัง

เราจะเอาญาณะสัมปะยุตตัง อสังขาริกะ สะสังขาริกะ เราจะตัดโอฆะ ๔ อาสวะ ๔ โดยถีนมิทธะอยู่ในตัวของเราเอง เราต้องตัดด้วยอุเปกขาสหะคะตัง ญาณะสัมปะยุตตัง อสังขาริกะเมกัง สะสังขาริกะเมกังจิตอุเปกขาด้วยญาณะ อุเปกขาญาณะสัมปะยุต อสังขาริกะ เราเอากันอ่อนๆ ตัดกันเบาๆ เขาเรียกว่าด้วย "สุขุมะ" เราจะตัดอาสวะ โอฆะ เราจะตัดพวกนี้ด้วยนิวรณะ ฉันทนิวรณะ เป็นต้น เราจะตัดด้วย ญาณสัมปะยุตะโสมนัสสะ สหคะตัง ญาณะสัมปะยุตตัง อสังขาริกะเมกัง สสังขาริกะเมกังนี่เราตัดด้วยทิฐิ ด้วยถีนมิทธะ เราจะตัดด้วยสัตตะ ๗ ด้วยกามะภวะ รูปะภวะ อรูปะภวะ สังโยชนภวะ ปฏิฆะภวะ เราตัดเจ็ดประการ เราจะตัดด้วยโสมนัสสะ สหคะตัง ญาณะสัมปะยุตตัง สังขาริกะเมกัง สสังขาริกะเมกัง จิตนี้ จิตนี้อยู่ในรูป เขาเรียกว่าใน "ภูตะรูป ๔" ประการ เพราะฉะนั้นเราจะทำปฏิบัติธรรมะ เราจะปฏิบัติตัวให้ดี

กุสลาธัมมา ปุริมา ปุริมา กุสลาธัมมา

ปุริมา ปุริมา กุศลาธัมมา
โสมนัสสะ สหคะตัง ญาณสัมปะยุตตัง
อสังขาริกะเมกัง สสังขาริกะเมกัง
ปุริมา ปุริมา กุสลา ปัจฉิมานัง ปัจฉิมานัง กุสลานัง
อะนันตะระ สะมะนันตะระ นัตถิ วิคะตะ วะสี นะ ปัจจโย

นี่ข้อปฏิบัติ ถ้าเราจะเอาใจนี้แล้ว เราก็สละ โลภะ โทสะ โมหะ ทิฐิ มานะ สังโยชน์ ๑๐, กิเลสะ ๑๐, โอฆะ ๔, อาสวะ ๔, เราจะสละ สละโดยจิต

ปุริมา ปุริมา กุสลา ปัจฉิมานัง ปัจฉิมานัง กุสลานัง
โสมนัสสะ สหคะตัง ญาณสัมปะยุตตัง
อสังขาริกะเมกัง สสังขาริกะเมกันติ
ปุริมา ปุริมา กุสลาธัมมา
ปัจฉิมานัง ปัจฉิมานัง กุสลานัง
อนันตะระ สะมะนันตะระ นัตถิ วิคะตะ วสี นะ ปัจจโย โหตุ

เหล่านี้เราตัดได้ถ้าเราจะเอาจริงๆ เราจะรู้ว่าจิตนี้เราต้องแปรรูปด้วยจิตนี้อยู่ในภูตะรูป ในสุขุมะรูป เราจะเป็นสมาธิเกิดขึ้น เกิดขึ้นด้วยเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา อัปปมัญญา ๔ เราทำเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขาเราจะได้จิต โสมนัส เราจะสละ สละจิต สละโลภะ โทสะ โมหะ เราไม่เอาเราจะตัดด้วยอสุภะ เราเห็นอสุภะแล้ว เราต้องพิจารณาด้วยตัวของเราไม่มีอะไรทั้งสิ้น เป็นอสุภะหมด พอเราเห็นอสุภะแน่นอน โลภะ โทสะ โมหะ ก็น้อยลง เมื่อโลภะ โทสะ โมหะน้อยลง เราจะเพิ่มบารมี แผ่เมตตามากๆ ด้วยพุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ จิตเราแข็งขึ้น จิตเราก็กล้าขึ้นผ่องใสขึ้นเหมือนจะเห็นธรรมะ เหมือนจะเห็นพระพุทธในนิมิต อุคคหนิมิตเกิดขึ้น พอเกิดขึ้นมาจิตนี้เขาเรียกว่า "จิตโสมนัสสะ สหคะตัง ญาณะสัมปะยุตตัง อสังขาริกะเมกัง เขาจะเกิดขึ้นได้ด้วยบุญบารมีที่เราเคยทำมาก่อนด้วย ปุริมา ปุริมา กุสลาธัมมา ปัจฉิมานัง ปัจฉิมานัง กุสลานัง ติดต่อกันมา ในปัจจุบันนี้เราจะอุตส่าห์ทำธรรมะ ตอนที่เราเกิดสมัยก่อนๆ เราเคยทำบุญที่ไหน เราเคยทำบวชพระ บวชเณรที่ไหน บุญทั้งหมดที่เราทำมาสมัยก่อนๆ นั้น เข้ามาเพิ่มบุญที่เราทำอยู่ปัจจุบันนี้ จิตใจก็ดีขึ้น ผ่องใสขึ้นด้วยบารมี เพราะฉะนั้น เราจะปฏิบัติตน เราต้องรู้ว่าจิตที่เราปฏิบัตินี้ เราคิดว่า

เราจะปฏิบัติตัวเรา เราจะปฏิบัติอย่างไร เราจะเอาพุทโธ พุทโธ พุทโธ หรือ อรหัง หรือ สัมมาสัมพุทโธ หรือ อรหัง สัมมาสัมพุทโธ หรือพุทโธๆ เราจะเอาพระพุทธเป็นที่พึ่ง เราจะระลึกถึงคุณพระพุทธ พุทโธๆๆ หรือ อรหังๆๆ หรือสัมมาอรหัง ทุกสิ่งทุกอย่างอยู่ในอันเดียวกัน แต่ว่าเราจะต้องรู้ใจของเราที่เป็นขึ้นมานั้นจะเป็นใจอะไร ด้วยญาณะสัมปะยุตตะ เราจำไว้ด้วยใจคิดดี เป็นสุจริตะ ด้วยกายะจริตะ วจีกรรมจริตะ กรรมะจริตะ ด้วยจริตะ ๑๐ ประการ ตั้งแต่ทุจริตะ ถึง สุจริตะ เป็นจริตดี จริตะดี ๑๐ ประการ จิตใจที่จะโผล่ขึ้นมา จะรู้คุณพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์นั้น ก็ด้วยบารมีที่เราเคยสร้างมา

ปัจฉิมานัง ปัจฉิมานัง กุสลานัง• อะเสวะนาปัจจโย

ปัจฉิมานัง ปัจฉิมานัง กุสลานัง อะนันตะระ สมนันตะระ นัตถิ วิคตะ ปัจจโย

บุญที่เราเคยทำมาก่อนยังไม่หมด บุญที่เราเคยทำมาก่อนจะเพิ่มบุญที่เราทำปัจจุบัน บุญที่เราทำสะสมมาก่อนที่เป็นบารมีที่เราทำปัจจุบันนี้ บารมีนี้มาติดต่อเป็นบารมี บารมีนี้จะทำให้เรานี้รู้สึก พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ให้เรามีจิตใจนับถือ ด้วยบารมีที่เราเคยสร้างมา นี่ตามอภิธรรม เขา กุสลา ธัมมา อกุสลา ธัมมา, ปัจฉิมานัง ปัจฉิมานัง อกุสลานัง, อกุศล อกุศละที่เราเคยทำมาก่อนๆ นั้น เขาอ่อนลงเพราะเรามาเพิ่มบารมีอยู่เรื่อย อกุศลก็น้อยลง อ่อนลงๆๆ จิตนี้อ่อนลง โลภะ โทสะ โมหะ ก็อ่อนลง สังโยชนะ ๑๐ ก็อ่อนลง, กิเลสะ ๑๐ ประการ ก็อ่อนลง จะแข็งขึ้นด้วยสุจริตะ สัมมาทิฐิ ญาณะสัมปะยุตตะ อสังขาริกะจิต นี่แหละจิตที่รู้พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เราได้นับถือพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เราได้สวดมนต์พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เราได้บุญแน่ อนาคตเราจะดีแน่ เราจะเพิ่มบารมีแน่นอนตามอภิธรรม

อะตีเต เหตะโว อิทานิ ผละ ปัญจะกัง
อิทานิ เหตะโว อายะติง ผละ ปัญจะกันติ

บารมีที่เราสร้างมาก่อนมาเพิ่มขึ้นปัจจุบัน บารมีปัจจุบันไปเพิ่มขึ้นในอนาคตชาติหน้า ถ้าบารมีเราจะครบเราจะเป็นโสดา สกทาคามี อนาคามี หรืออรหันต์ก็ได้ในชาติหน้า เพราะอย่างนั้นที่เราจะสะสมปฏิบัติ เราอย่าทิ้งพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เราจะปฏิบัติตนโดย "อรหัง" ก็ดี, โดย

"พุทโธ" ก็ดี, "สัมมาอรหัง" ก็ดี จิตนี้เป็นญาณะสัมปะยุตจิต อสังขาริกะจิต เป็นสมาธิ สมาธิเกิดขึ้นเป็นปัญญา ปัญญาสมาธิ เราจะรู้บาปรู้บุญ เราจะรู้ว่าจิตสุจริต ทุจริตด้วยสมาธิปัญญา เราจะนั่งกรรมฐานด้วยสมาธิปัญญานี้แหละจิตที่เรารู้บุญคุณพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์นี้ทำให้เราดีขึ้นไปหลายอย่าง ทำให้เราดีอนาคต ปัจจุบันหลายประการ

นานาจิตเตนะ กุสลานัง สัพพสัตตานัง กุสลัง โหตุ
ญาเณนะ กุสลานัง อสังขาริเกนะ ญาณัญจะ กุสลานันติ
ปารมีนัญจะ กุสลานัง ปารมีโยติ กุสเลติ ปารมีนัง อะนาคะเตนะ
ปัจจุปันเนนะ ลัพภันติ อะรันติ ปารมี โหติ

ตามบาลีอภิธรรม เราเคยทำมา เราเคยสร้างมาต้องมาพบไม่ว่าชาติไหนๆ ต้องพบ เราทำดีก็พบดี เราทำไม่ดีก็พบไม่ดี นี่เราทำแล้วเรารู้บุญคุณพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เรานี้เป็นคนดีในพุทธศาสนาตามที่อภิธรรมเขาพูดไว้ เพราะฉะนั้นเราจะนั่งปฏิบัติต้องค่อยเป็นค่อยไป เราจะหาปัญญาหรือสมาธิก็ควรค่อยๆ ทำ เหมือนเราจะเดินขึ้นภูเขาก็ค่อยๆ เดินขึ้นไป ภูเขานั้นต้องอยู่ใต้เท้าเราแน่นอน ถ้าเราจะวิ่งขึ้นไป หรือจะรีบขึ้นไป อาจจะเป็นลมล้มตายไปก็ได้ อาจจะเป็นลมไปไม่ไหว กลับก็ได้ เพราะอย่างนั้นเราจะหาทรัพย์สินก็ค่อยๆ หา เราจะหาปัญญาหรือจะหาสมบัติค่อยๆ ทำ ค่อยๆ พิจารณา เราจะขึ้นเขาก็ค่อยๆ ข้ามขึ้นๆ เดี๋ยวภูเขาก็ต้องอยู่ใต้เท้าเราจนได้ เพราะฉะนั้นอภิธรรมเขาบอกว่า จะทำอะไรทุกสิ่งทุกอย่างให้คิดพิจารณาให้ละเอียดละออ ให้คิดพิจารณาค่อยๆ คิดหลายๆ ครั้ง คิดแล้วคิดเล่าทุกสิ่งทุกอย่างจะสำเร็จได้ด้วยปัญญาที่คิด นี่เป็นเรื่องราวปฏิบัติ แต่ว่าเรานั่งปฏิบัติอยู่นี่สำคัญที่สุด เราต้องรู้จิต จิตอะไร จิตจะไปนิพพานอย่างเดียว จิตอะไรที่จะไปนิพพานนี้ ตั้งแต่อดีตเราเคยทำอะไรมา จะมาประสบกันหรือจะมาพบกันกับจิตปัจจุบันนี้ เราต้องหาเหตุหาผล จิตอะไรแน่จะทำให้เรานี่รู้บุญรู้บาป รู้บุญคุณของพระพุทธองค์ รู้บุญคุณอายุวุฒิ ศีลวุฒิ คุณะวุฒิ รู้บุญคุณคนเคยมีบุญคุณครูบาอาจารย์ จิตนี่แหละจิตอะไร จะเป็นจิตสัมมาทิฐิก็จริงอยู่ คือจิตนี่อยู่ที่ไหน ในโสมนัสทั้งหลาย ในอุเบกขาทั้งหลาย ในอกุสลาทั้งหลาย ในกุสลาทั้งหลาย จิตที่รู้บุญคุณนี้ จิตที่รู้บุญรู้บาป ทำอย่างนี้เป็นบาป ทำอย่างนี้เป็นบุญ ทำอย่างนี้ได้บุญไปสวรรค์ไปนิพพาน จิตนี้เราต้องจับไว้ด้วยโสมนัสสะ สหคะตัง ญาณะสัมปะ-

ยุตตัง อสังขาริกะเมกันติ จิตตัง จิตนี้ไม่มีคนมาสอนให้เรา ไม่มีคนมาแนะนำ ไม่มีคนมาบังคับค่อยๆ เราก็คิดไปๆ มองเห็นไป ก็สว่างขึ้นมาเอง อ้อ...เราปฏิบัติธรรมดีกว่า นี่แหละจิตที่ปฏิบัติธรรมนี้ค่อยๆ เกิดขึ้น จิตนี่แหละสำคัญ เขาไม่ปล่อยก็เป็นจิตอยู่อย่างนี้ จิตนี้เราต้องเรียกว่า จิตดีแล้วก็เป็นจิตสะอาด และเป็นจิตกุศล เราได้ชีวิตที่เราเกิดมาเราจะมีจิตอย่างนี้ เราจะรู้บุญรู้บาป เราจะได้ทำบุญ ได้รับศีลรับพร นั่งกรรมฐานวิปัสสนา จิตอย่างนี้เป็นกำไรชีวิต ที่เราเกิดมาในปัจจุบัน นี่แหละกามาวจรจิต กุศลจิตด้วยญาณะสมปะยุต อสังขาริกะ โสมนัสจิต หายาก จะเกิดขึ้นก็ยาก เกิดแล้วก็ไม่สมบูรณ์ เชื่อบ้างไม่เชื่อบ้าง ถือบ้างไม่ถือบ้าง ยังเป็นมิจฉาหรือสักกายะ ยังเป็นอิจฉา ห้ามไม่ให้เขาเป็น ให้เขามาทางกุสลาธัมมา เราปฏิบัติได้ปฏิบัติไว้ รับศีลได้รับศีลอยู่ได้ ปฏิบัติธรรมอยู่ได้ จิตใจผ่องแผ้วอยู่ได้ด้วยบารมีที่เราเคยสร้างมา เพราะฉะนั้นเราเกิดมาแล้วอย่าให้เสียบารมี อุตส่าห์ทำวัตรสวดมนต์ ไหว้พระ นั่งภาวนา มากเกินไปเราก็ทำไม่ได้ เราจะจับวิตักกะ วิปัสสติ สุขะปีติ เราจะจับแค่นั้นเราจะดูตัวของเราในอาการะ ๓๒ เกสา โลมา นะขา ทันตา ตะโจ ฯ เป็นต้น พอตกกลางคืนเราสวดมนต์ ไหว้พระ แผ่เมตตาเสร็จ เราก็แผ่เมตตากับตัวของเราเอง

อะหัง อะเวโร โหมิ อัพยาปัชโฌ โหมิ อะนีโฆ โหมิ สุขี อัตตานัง ปริหะรามิ เราจะแผ่เมตตาให้ใคร อะหัง-ตัว ตัวอยู่ที่ไหน นี่เราก็พิจารณาตัวของเรา เอาเกศากองหนึ่ง โลมากองหนึ่ง นะขากองหนึ่ง ทันตากองหนึ่ง ตะโจกองหนึ่ง ลงไปๆ เกศา โลมา นขา ทันตา ตโจ ลงไปๆ มังสัง นหารู อัฏฐิ อัฏฐิมิญชัง วักกัง ฯ ในตัวของเรานี้แยกออกไปๆ กระดูกบ้าง โครงกระดูกบ้าง ข้อมือบ้าง ข้อตีนบ้าง ทั้งหมดนี้ไปกองๆๆๆ หมด ตัวของเรานี่อยู่ หทยสัณฐานวัตถุ พวกจิตอาศัยอยู่ เราแผ่เมตตาไม่ให้เป็นศัตรูกัน ไม่ให้เป็นโรคภัยนานาๆ ต่างๆ เราแผ่ให้สุขุมรูปเป็นกองเนื้อ อยู่กระดิกอยู่ติ๊กๆๆๆ เท่านั้น แล้วก็เราอนุโลมขึ้นมาเหมือนละเลงขันติถึงเกศา เราเอาประกอบ ประกอบกัน ข้อศอกก็ข้อศอก ข้อโน่นข้อนี่ ข้อนิ้วบ้าง นิ้วมือ นิ้วตีน เป็นตัวเราขึ้นมา มนุษะด้วยสมุหะ เราเรียกว่ามนุษะ เราละลายแล้วก็รวมมา รวมแล้วก็ละลายมา เราจะมองเห็นว่าใจเรานี้อยู่กับใคร ใจเรานี้อาศัยอยู่กับใคร อาศัยอยู่ในหทยสัณฐาน หทยสัณฐานนี้เป็นสุขุมะรูป ในสุขุมะรูปนี้หทยสัณฐานนี่คลุมไว้ ของที่อ่อนๆ หทยสัณฐานนี่คลุมไว้ จิตเรานี้ไปอาศัยอยู่ในนั้น วิญญาณอาศัยอยู่ที่นั่น สมองที่เราพูดก็อาศัยอยู่ที่นั่น

เพราะฉะนั้นเราต้องตัดของไม่ดี ๆ นี่ เราต้องเอาใจนี้-กามาวจรจิต โสมนัสสะ ญาณะสัมปะยุตตะ อสังขาริกะจิต ด้วยกามาวจรกุศละจิต สะอาด ประเสริฐ เราต้องจำนี่ไว้ เราจะนั่งกรรมฐานหรือเป็นสมถกรรมฐาน เราจะแยกออกได้ โลภะไม่ให้เข้ามา โทสะไม่ให้เข้ามา โมหะไม่ให้เข้ามา เอาแต่ญาณสัมปะยุตมาครองเราไว้ จิตใจเราก็สะอาด ใจก็ดี โรคภัยก็ไม่มี อายุยืนยาวด้วยจิตสะอาด วันละ ๓ ครั้ง หรือวันละ ๒ ครั้ง อย่างน้อยวันละครั้ง

เราไปฉันอาหาร เกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ มังสัง นหารุ อัฏฐิ อัฏฐิมิญชัง ฯ... ๓๒ คำ เป็นอาการะ ๓๒ เราฉันลงไปเราไปคิดพิจารณาด้วย อาหาเร ปฏิกูละสัญญา เอกะสัญญา พิจารณาด้วยอาหาระรูป ที่เราฉันเข้าไปนี้เป็นอะไรหนอ จะเป็นรูปอะไร จะเป็นอสุภะหรือจะเป็น น้ำปัสสาวะ น้ำเหลือง น้ำแดง อาหารที่เรากินไปนี้จะมาเป็นเนื้อเป็นตัวเรานี่อาหารไหน ถึงไหน ด้วยอาหาระปฏิกูละ เราพิจารณาที่เรากินเข้าไปนี้เพื่อเลี้ยงชีพสร้างบารมีต่อไปในอนาคต เราพิจารณาแล้วอาหาระที่เรากินลงไป ๓๒ ข้อน หรือ ๓๒ คำนี้ อะไรจะมาเป็นเนื้อเป็นตัวของเรา อะไรจะมาเป็นอาโปปฐวี เตโชปฐวี วาโยปฐวี วาโยธาตุ อะไรจะเป็นธาตุ อะไร เราพิจารณาธาตุอีกด้วยภูตะรูป ฉันลงไปแล้วก็พิจารณาอีกทีหนึ่ง ตอนกลางคืนก่อนที่เขาจะย่อยเราพิจารณาอาหารที่เราฉันลงไปวันนี้ อาหารไหนจะเป็นรูปเป็นรูปตั้ง รูปตีขึ้นมา จะเป็นเนื้อหรือจะเป็นธาตุ จะเป็นเลือด จะเป็นปัสสาวะ หรือจะเป็นน้ำด้วยปฐวี ด้วยธาตุทั้ง ๔ เราพิจารณาด้วยอาหาระนี่เขาเรียกว่า *"อาหาเร ปฏิกูละสัญญา เอกะสัญญา จตุธาตุววัฏฐานัง เอกัง ววัฏฐานัง นามะ"* ในธาตุทั้ง ๔ เขาพิจารณารวมอาหารที่เราฉันลงไป อาหาระไหนแข็งที่จะเป็นอยู่กับจิต อาหาระไหนจะเป็นวิญญาณ อาหาระไหนจะเป็นปัญญา อาหาระไหนจะเป็นอสุภะ เราต้องไปพิจารณาอาหาระปฏิกูละอีกทีถึงกลางคืน นี่เขาเรียกว่าเหมือนเป็นกรรมฐานพิจารณาในตัว

เมื่อกี้นี้เราแผ่เมตตาไปนี่ อหัง อเวโร โหมิ ฯ "อะหัง นี้แปลว่า ตัวของตัว" นี่แหละตัวอหังนี่แหละ ตัวของตัวนี่อยู่ที่ไหน เราแผ่เมตตาไปไม่ให้ตัวเป็นอันตราย ตัวนี้แหละอยู่ที่ไหน เรารวมอาการะ ๓๒ นี่ ใน ๓๒ ทั้งหมดนี้ตัวอะไรเป็นตัวขึ้นมาทำให้เรานี้แข็งแรงขึ้น หรือจะทำให้เรานี้ไม่มีโรคไม่มีภัย ทำให้เราไม่มีโลภะ โทสะ โมหะ ทำให้เรานี้มีสติอยู่เสมอ

อาหาระที่เราฉันกันไปนี้ออกไปแล้ว ๔ ประการด้วย ปฐวีธาตุ เตโชธาตุ อาโปธาตุ วาโยธาตุ "*อาหาเรปฏิกูละสัญญา เอกะสัญญา จตุธาตุววัฏฐานัง เอกัง ววัฏฐานัง นามะ*" "ธาตุ" รวมแล้วที่เราฉันไปเขาแบ่งไปแล้ว ๔ อย่าง ที่จะเป็นตัวเรานี้ด้วยปฐวีธาตุไม่แห้งยังเป็นสดๆ อยู่ อาหาระที่เราฉันกันไปนี้เท่าไร จะเป็นตัวเราเท่าไร เราฉันไปวันหนึ่งๆ ในอาการะ ๓๒ เราฉันไปก็ ๓๒ คำนี้เป็นภาวนาอยู่ในตัว ภาวนาอย่างหนึ่ง นี่โสมนัสสะนี่แหละ อสังขาริกะจิตไม่มีใครบังคับเขา เขาคิดเองด้วยญาณสัมปะยุตตะ นี่อภิธรรม ถ้าไม่อย่างนั้นเรานั่งมากร่างกายเราก็ไม่ค่อยสบาย ธาตุทั้ง ๔ ไม่เสมอเดี๋ยวปฐวีอ่อน เดี๋ยวเตโชอ่อน เดี๋ยวอาโปอ่อน เดี๋ยววาโยอ่อน เราจะทำให้ธาตุทั้ง ๔ นี้เสมอตัวขึ้นมาด้วย อัสสาสะ ปัสสาสะ เราเดินจงกรม นี่ก็กรรมฐานอย่างหนึ่ง เราคิดไปหายใจออกไป ๔ ต้องเข้า เข้ามา ๔ ต้องออก ถ้าไม่ออกตาย ถ้าไม่เข้ามาก็ตาย ร่างกายก็จะสบายขึ้น กรรมฐานนี่จะเป็นด้วยกุศละ ด้วยกุศลที่เราจงกรมพิจารณาร่างกาย อัสสาสะ ปัสสาสะ เข้า ๔ ออก ๔ นี่กรรมฐานหนึ่ง เพราะฉะนั้นเราจะปฏิบัติตนนี่ปฏิบัติง่ายๆ ถ้าเราปฏิบัติ แต่ว่าอย่าไปรีบร้อน เราอย่าไปอยากได้ที่โน่นได้ที่นี่ อยากไปเห็นโน่นเห็นนี่ เห็นสวรรค์บ้าง เห็นพรหมบ้าง เห็นเทวดาบ้าง นิมิตด้วย ชาตะ เขาเรียกว่า "ชาตสติ" ด้วยสารชาตญาณ ๓ ประการ เรื่องนิมิตต่างๆ นี้ด้วย พลนิมิต อาคันตุกนิมิต มาแสดงให้เรารู้ให้เราเห็น แต่ที่กรรมฐานที่เราทำกันอยู่นี้ไม่ใช่กรรมฐานอย่างนั้น กรรมฐานเราจะพ้นทุกข์จากภัยอันตรายในวัฏสงสารนี่ เราเห็นแล้วก็เป็นทุกข์เป็นลำบากยาว เราจะหนีความทุกข์ไปหาความสุข เพราะอย่างนั้นชาติแล้ว-ชาติอีก เราต้องสร้างบารมีไปทุกชาติถึงจะหลุดวัฏสงสารจะไปถึงวนะ ในป่าดินป่าสบาย "วนมัคคัง" เราจะเดินทางไปตามมัคคัง ๘ นี่ เราจะไปถึงป่าสงบเย็นมีแต่น้ำ หิมะ คนไปอยู่ที่นั่นไม่มีโลภะ โทสะ โมหะ มีแต่เมตตา กรุณา มุทิตา มีแต่ศีล ๕ จะเข้านิพพาน นี่ที่เราทำกันในปัจจุบันนี้ด้วยบารมีจะเข้านิพพานอย่างเดียว เพราะอย่างนั้นเราต้องจำกันไว้ เราอย่าไปรีบร้อน คาถาของพระพุทธองค์รีบร้อนไม่ได้ งานในศาสนาเรานี่เรารีบร้อนไม่ได้ เราต้องเรียนหนังสือเราต้องรู้บ้างเล็กๆ น้อยๆ เอาละ...เราไม่รู้ทั้งที่จะแยกออกบาลี อธิบายออก แยกออกอรรถะ แยกออกธาตุ ด้วยอนุโลมปฏิโลม เหมือนอย่างพุทโธนี่มีธาตุอะไรบ้าง แล้วก็มีปัจจัยอะไรบ้างที่รวมอยู่ในพุทโธ บาลีอื่นๆ ทำไมเขาไม่เรียกพุทโธ บาลีอื่นๆ ทำไมเขาไม่เรียกธรรมะ บาลีอื่นๆ ทำไม

เขาไม่เรียกสังฆะ สังฆะมีธาตุอะไรอยู่ในตัวสังฆะ มีปัจจัยรวมอยู่ในตัวสังฆะ มีวิภัติรวมอยู่ด้วยตะติยะ หรือจตุตถวิภัติ เราไม่ต้องแยกถึงขนาดนั้นหรอก เราเรียกว่า "พุทโธ" "พระพุทธ" พอ เราไม่ต้องแยกว่ามีปัจจัยอะไรที่รวมอยู่ เราถึงจะเรียกพุทโธได้ ใน ๔ ประการนี้เขาต้องพร้อมถึงจะแปลว่า "พุทโธ" พระพุทธ ถึงจะแปลว่า "ธัมโม" .ธรรมะ ถึงจะแปลว่า "สังโฆ" สังฆะ พระภิกษุ ต้องลงปัจจัย ลงวิภัติ ลงธาตุด้วย ในอรรถะแปลว่า สังฆะ-พระสงฆ์ ถ้าไม่รู้อย่างนั้นแปลไม่ออก พุทโธ-เขาว่าอะไรก็ไม่รู้ ธัมโมก็ไม่รู้ สังโฆก็ไม่รู้ นี่เพราะเขาแปลออกมาหมดแล้ว อักขระนี้ต้องเรียกอย่างนี้จึงจะแปลลง ดูในมหาวิภังค์ ธาตุนี้เรียกอย่างนี้ ปัจจัยนี้เรียกอย่างนี้ แล้วก็เราจะเรียกถูกว่าธาตุอย่างนี้ ปัจจัยอย่างนี้ แล้วก็เราจะตั้งว่าบาลีตัวนี้เป็นพุทโธ ตัวอื่นเรียกไม่ได้ปัจจัยไม่เหมือนกัน ธาตุไม่เหมือนกันเรียกไม่ได้ ธาตุอ่อน ธาตุแข็ง เราจะแปลของเราได้ เราจะรู้ว่าพุทโธมีพระพุทธ นี่เราไม่ต้องเรียนขนาดนั้นหรอก เราก็รู้แล้วว่าพุทโธ แต่จิตเราเราต้องรู้ไว้บ้างว่ามีโลภะเท่าไร โทสะเท่าไร โมหะเท่าไร และกามาวจรจิตเท่าไร รูปาวจรจิตเท่าไร อรูปาวจรจิตเท่าไร โลกุตรจิตเท่าไร เราไปรู้ว่ามรรค ๔ ผล ๔ เป็นโลกุตระ อากาสานัญจายตนะ วิญญาณัญจายตนะ อากิญจัญญายตนะ เนวสัญญานาสัญญายตนะ "อรูปา ๔" ในอากาสาณัญจายตนะ นี่เพราะอะไรเขาเรียกอย่างนี้ เราต้องรู้อธิบายเขา เราต้องรู้ว่าอากาสานัญจายตนะ "อากาสะ" เป็นยังไง ฌานนี้อยู่ยังไง เราต้องพิจารณาหลายประการ ไม่ถึงขนาดนั้นเรารู้เพียงว่า "อรูปภูมิ" ก็ใช้ได้ ก็ลงมาด้วยปฐมฌาน รูปาวจรจิต วิตักกะ ปีติ สุขะ เอกัคคตา ด้วย "ปฐมะฌานะกุสละ รูปาวจระกุสละ จิตตัง โหติ" รูปะทำไมเขาเรียกว่ารูปฌาน อรูปะ ทำไมเขาเรียกว่า อรูปฌาน ในรูปาวจรภูมิมี ๑๕ ฌาน ฌานไม่เหมือนกัน เราต้องจำกันไว้ว่าทำไมเขาเรียกฌาน ทำไมเขาเรียกรูปะ ทำไมเขาเรียกอรูปะ ทำไมเขาเรียกโลกุตระมัคคัง ทำไมเขาเรียกกามาวจร เราต้องจำ ๆ กันไว้แล้วก็พิจารณา อย่างนี้เอง เราต้องรู้ว่าจิตในกามาวจรจิตเรานี่ ๒๔ มี โสมนัส ๔, อุเปกขา ๔, กุศละ ๘, วิบาก ๘, กิริยา ๘ รวมแล้ว ๒๔ ใน ๒๔ ข้อนี้ชื่อว่า "กามาวจรจิต ๒๔" ที่นั่งปฏิบัติธรรมะอยู่นี่ เราอยู่ในกามะ เราต้องข่มจิตกามะ จิตกามะมีอะไรบ้างเราต้องรู้ไว้ เราต้องหาวิธีที่เขาจดไว้บ้างแปลไว้บ้าง ไม่ต้องรู้มากรู้เฉพาะจิตตัวเรารู้เฉพาะโลภะ โทสะ โมหะ ก็ใช้ได้แล้วเราก็แผ่เมตตาทุก ๆ สิ่งนี่แหละ

เมตตานี่แหละภาวนา ถ้าเราแปลได้ก็ เกศา โลมา นขา ทันตา ฯ เรานั่งอยู่ดีๆ ไม่ต้องทำอะไรหรอกพิจารณาให้ละลายออกๆ ละลายไป ตัวไม่มีอะไรเลยมีแต่กองเลือด เขาเรียกว่า "สุขุมรูป" มีอยู่ก้อนเดียวนิดเดียว แต่จิตวิญญาณอาศัยอยู่ที่นั่น เราจะรู้ว่าตัวเรานี่ ไม่ใช่นี่ ไม่ได้เป็นตนเป็นตัวอะไรทั้งสิ้น ที่เราถือว่า "อหัง" . คือตัวของเรา ความจริงตัวเราไม่มีแล้ว แยกออก แยกออกมาหมดนี่แหละ เป็นกรรมฐาน พอเราแยกตัวเรา เรารู้แล้วว่าตัวเราไม่มีอะไร เราเกิดมาเราต้องสร้างบารมีเพื่อชีวิต กำไรชีวิตที่เกิดมาเราจะเอาไปอนาคต สร้างบารมีต่อไปเท่านั้น คิดแล้วนี่ตัวเราไม่ต้องเสียดาย ไม่มีอะไรทั้งสิ้น ไม่ต้องเป็นตนเป็นตัวอะไรทั้งสิ้น แต่ว่าด้วย "กายะกิริญญะ" เราต้องมีชีวิต มีชีวิตด้วยก็มีพวกเนื้อหนังคลุมไว้ เนื้อหนังที่คลุมไว้นี่จะแข็งอยู่ได้ก็ด้วยกระดูก

เพราะอย่างนั้นถ้าเลยไปโน่น สีลวิสุทธิ จิตตวิสุทธิ ทิฏฐิวิสุทธิ กังขาวิตรณวิสุทธิ ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ มัคคญาณทัสสนวิสุทธิ ญาณทัสสนวิสุทธิ ในวิสุทธิ ๗ เราก็ต้องข้ามไป หมดไปแล้วมีแต่ของสะอาด อนิจจังก็รู้แล้ว ทุกขังก็รู้แล้ว อนัตตาก็รู้แล้ว จะข้ามไปโน่นจะหาหนทาง มัคคัง ๘ ประการด้วยสัมมาทิฐิทั้งนั้น สัมมาทิฐินับตั้งแต่สัมมาทิฐิ สัมมาอาชีวะทั้งหมด สัมมาสมาธิ ๘ นี่เราทำไปวิปัสสนาเราจะไปรู้ด้วย "ญาณ" วิปัสสนาญาณ ๑๐ ประการ อุทยัพพยญาณ เราพิจารณาญาณนี้อย่างเดียว ด้วยเราต้องรู้วิปัสสนาญาณ ๑๐ ประการนี้ เราจะตัดสงสาร "สังสารวัฏฏะ ทุกขโต โมจะนัตถายะ" ด้วยวิปัสสนากรรมฐานนี้ "วิปัสสเนนัง พุทธะสาสนี นิสีติ" เราตัดข้ามวิปัสสนาไปแล้วเราไม่กลับมาทางนี้ เราไปทางโน้น ทีนี้เราตัดไปแล้ว โลภะ โทสะ โมหะ วิตักกะ วิจาระ ปีติ สุขะ เอกัคคตา เราตัดหมดแล้ว ก็อกุศลเราตัดหมด กิเลสะ ๑๐ ประการก็หมด โอฆะ ๔ หมดเราตัดหมด เราตัดแล้วข้ามไปวิปัสสนาก็ไม่ต้องกลับมาไปเลย นี่เขา เรียกว่า วิปัสสนา วิเสเสนปัสสนานัง วิเสเสนะวิปัสสนานัง ภัจจาระเนติ ปุคคะโล โหติ ด้วยวิสุทธิกรรมฐาน เราไม่ทำมาทางสมถะ เราข้ามไปทำวิปัสสนาด้วยเราไม่ต้องข้ามมาทางนี้ แล้วสมถกรรมฐานเป็นกระบะ เรานั่งไปบนกระบะนี้เราเหาะได้ เราจะข้ามวิปัสสนาไป นี่วิปัสสนา เพราะอย่างนั้น "สมถกรรมฐาน" "วิปัสสนากรรมฐาน" ไม่เหมือนกัน *"วิปัสสเนนะ ทวี โหติ สมถวิปัสสนานัง สมถกัมมฐานัง วิปัสสนากัมมฐานัง ทะวีติ เวทิตัพพัง"* วิปัสสนาต่างหาก นี่เราจะตัดเรื่องเราปฏิบัติเพราะ

อย่างนั้นเราสรุปลงมา ที่เราพูดกันมานี้ บาลีมาจากประธานลึกแปลออกยาก แปลแล้วจะรู้ก็ยากด้วย ต้องแปลออกทีละเสี้ยวๆ ถึงจะรู้เพราะประธานนี่ลึก เหมือนกับเราจับปลาน้ำใสๆ มองเห็นอยู่ เราจะทอดแหปลาหนีหมด ทอดไม่ได้ เหมือนอย่าง "สุตตันตปิฎก" นี้ เหมือนอย่างที่เราจับปลาน้ำขุ่นๆ มองไม่เห็นคิดว่ามีปลา ทอดแหลงไป ถึงมาก็ได้แต่ปลาที่เห็นอยู่นี่จับไม่ได้หนีหมด เพราะอย่างนั้นอภิธรรมที่เราเรียนอยู่นี่เหมือนกับเราจับปลาน้ำใส แปลยาก รู้ยาก ความลึก - ลึกซึ้งเหลือเกิน เพราะอย่างงั้นประธานนี้ เหตุปัจจโย อารัมมณะบัจจโย อธิปติปัจจโย พระพุทธองค์ไม่เทศน์ในเมืองมนุษย์ ขึ้นไปเทศน์ให้เทวดาฟัง เพราะมนุษย์ฟังแล้วบางคนเชื่อ ไม่เชื่อ ฟังแล้วแปลไม่ออก ลึกซึ้ง ลึกซึ้ง ลึกจริงๆ แปลแล้วเหมือนไม่มีแกน ก็ไม่เชื่อบ้าง ลึกเกินไป เพราะอย่างนั้นเมื่อพระพุทธองค์ได้ ๗ พรรษา ๗ ปี ขึ้นไปเทศน์บนสวรรค์ ไปเทศน์ประธาน ๔ ในเมืองสวรรค์ดาวดึงส์โน่น ไม่ได้เทศน์ในเมืองมนุษย์ มนุษย์ฟังแล้วแปลไม่ออก แปลออกแล้วเข้าใจยาก "อภิธรรม" เพราะอย่างนั้นที่พูดกันมานี่เยอะแยะ นับตั้งแต่โลภะ โทสะ โมหะ นับตั้งแต่อกุศละ นับตั้งแต่บุญ ตั้งแต่อดีต ปุริมา ปุริมา กุสลา นี่แหละอยู่ในประธานนี้หมด แล้วก็ *"อตีเต เหตโว ทานิ ผละ ปัญจกัง ทานิ เหตโว อายะติง ผละ ปัญจะกันติ"* นี่ก็มาจากประธาน

ด้วยอานุภาพได้ฟังธรรมะ ธรรมสวนะ ธรรมเทศนา ในกิริยาวัตถุ ๑๐ ประการ อายุวัฑฒะโก ธะนะวัฑฒะโก สิริวัฑฒะโก ยะสะวัฑฒะโก พละวัฑฒะโก เตชะวัฑฒะโก วัณณวัฑฒะโก สุขะวัฑฒะโก โหตุ สัพพทา

อภิวาทะนะสีลิสสะ *นิจจัง วุฑฒาปะจายิโน*
จัตตาโร ธัมมา วัฑฒันติ *อายุ วัณโณ สุขัง พะลัง...*

การภาวนาโดยนับลูกประคำ

การภาวนาให้ถึง ศีล สมาธิ ปัญญา มีหลายวิธี การนับลูกประคำเป็นวิธีการหนึ่ง ที่ใช้กันมาแต่โบราณกาล

พระเดชพระคุณหลวงปู่อุตตมะสอนให้ภาวนาโดยนับลูกประคำ ๑๐๘ เม็ด ด้วยคาถาบูชาพระพุทธเจ้า ๕ พระองค์ คือให้กล่าวคาถาว่า *"นะ โม พุท ธา ยะ ยะ ธา พุท โม นะ มะ อะ อุ อุ อะ มะ"* พร้อมนับลูกประคำทีละเม็ด จนครบ ๓ รอบลูกประคำแล้ว จึงภาวนาว่า *"พุทโธ พุทโธ ๆ"* พร้อมนับลูกประคำ หากภาวนาครบ ๑๐ รอบ จักเป็นมหากุศล

"นะ โม พุท ธา ยะ" คือพระพุทธเจ้าห้าพระองค์ในกัปป์นี้ **"นะ"** คือพระกกุสันโธพุทธเจ้า **"โม"** คือพระโกนาคมพุทธเจ้า **"พุท"** คือพระกัสสปพุทธเจ้า **"ธา"** คือพระศากยพุทธเจ้า **"ยะ"** คือพระศรีอาริยเมตไตรย **"มะ อะ อุ"** คือพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์

นะกาโร กะกุสันโธ จะ *โมกาโร โกนาคะมะโน*

พุทกาโร กัสสะโป พุทโธ *ธากาโร สักกะยะปุงคะโว*

ยะกาโร อะริยะเมตเตยโย *ปัญจะพุทธา นะมามิหัง*

การกล่าวคาถาเป็นการรำลึกถึงพระคุณอันยิ่งใหญ่ของพระพุทธเจ้าและพระรัตนตรัยอันเป็นที่พึ่ง เมื่อกล่าวคาถาพร้อมนับลูกประคำแล้ว ให้ตั้งจิตอธิษฐานเพื่อความดีงามอันเป็นสิริมงคลแก่ตนสืบไป

"การที่เราทั้งหลายได้มานับถือพระพุทธศาสนาในทุกวันนี้นั้น เพราะด้วยเหตุของกรรมอันเราทำไว้ดีแล้ว แต่ชาติปางก่อน อันบุคคลใดจะได้พบได้ถึงพระพุทธศาสนาสืบต่อไปอีก ก็เป็นด้วยมีเจตนาสร้างศรัทธาให้เกิดในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ในภพนี้ชาตินี้"